

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG

Đơn giá 25.000 VND bao gồm 01 bữa ăn trưa, 01 bữa phụ chiều và thuế

(Thực đơn được xây dựng theo "Thực đơn cân bằng dinh dưỡng" được thực hiện bởi Bộ giáo dục và đào tạo và Viện Dinh Dưỡng Quốc Gia)

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món xào	Món canh	Quả Chiếu	Năng lượng (1) kcal	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tỉ Lệ (%)			Tổng số nguyên liệu (3) (loại)	Tổng lượng rau củ quả(4) (g)	Hàm lượng muối(5) (g)	
										P(2)	Protein động vật/ Protein Tổng	L(2)				G(2)
Tiêu Chuẩn																
								523.5-710	30-40	13.0-20.0	≥48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥10	86-140	≤2
Tuần4 25/3-29/3 2019	Hai 25/3 2019	Cơm	Thịt bò hầm khoai tây cà rốt	Đậu rán sốt cà chua		Canh bí nấu bột tôm	Sữa chua uống Vinamilk	688.8	39.5	18.4	54.6	26.8	58.4	12	120	1.6
	Ba 26/3 2019	Cơm	Trứng cút kho tàu	Cá rô phi chiên giòn	Rau muống xào	Canh me chua	Bánh ga tô	684.2	38.8	17.8	56.4	28.2	56.8	12	120	1.5
	Tư 27/3 2019	Cơm	Thịt gà sốt me	Lạc chao dầu	Bắp cải cà rốt xào	Canh bí nấu gà	Sữa chua uống Vinamilk	692.4	37.6	16.8	54.8	28.6	54.6	11	100	1.4
	Năm 28/3 2019	Cơm	Chả cá viên sốt cà chua	Trứng tráng hành	Su su cà rốt xào	Canh cải xanh	Chuối + Bánh Solei	682.4	38.2	16.4	55.6	28.8	56.2	12	120	1.5
	Sáu 29/3 2019	Cơm	Phở gà				Bánh mì bơ ruốc	642.8	34.6	17.2	54.2	26.4	52.4	10	100	1.4

- Ghi chú : (1) Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng mỗi ngày
- (2) Phần trăm Protein, Lipid, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa
- (3) Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị
- (4) Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng
- (5) Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn

CÔNG TY TNHH TP MINH THOA

TRÁCH NHIỆM HIỆN TẠI

THỰC PHÂN

MINH THOA

GIÁM ĐỐC

Phạm Kim Thoa

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG

BỘ KỲ DUYỆT

TRƯỜNG TIỂU HỌC

ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Đặng Thị Thanh

THỰC ĐƠN THÁNG 3
TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG
(Từ ngày 4 / 3 /2019 đến ngày 29 / 3 / 2019)

THỨ	NGÀY	MÓN 1	MÓN MẶN 2	MÓN MẶN 3	MÓN XÀO	MÓN CÀNH	BỮA PHỤ
Hai	04/03/2019	Com tẻ	Chả cá sốt cà chua	Thịt băm rang xả	Bắp cải cà rốt xào	Canh thịt nấu chua	Sữa chua uống Vinamilk
Ba	05/03/2019	Com tẻ	Thịt gà om nấm		Su su cà rốt xào thịt bò	Canh bí nấu gà	Bánh mỳ bơ ruốc
Tư	06/03/2019	Com tẻ	Cà rô phi chiên giòn		Rau muống xào thịt bò	Canh me chua	Sữa chua uống Vinamilk
Năm	07/03/2019	Com tẻ	Đậu sốt cà chua	Trứng tráng hành	Su hào cà rốt xào	Canh cải xanh nấu thịt	Chuối +Bánh
Sáu	08/03/2019	Com tẻ	Thịt gà chiên giòn	Muối vùng	Cải thảo cà rốt xào	Khoai tây cà rốt nấu xưon	Sữa chua uống Vinamilk
Hai	03/11/2019	Com tẻ	Trứng chim cút kho	Chả cá viên sốt cà chua	Rau muống xào	Canh me chua	Sữa chua uống Vinamilk
Ba	03/12/2019	Com tẻ	Thịt gà chiên giòn		Bắp cải cà rốt xào	Canh bí nấu gà	Bánh ga tô
Tư	13/3/2019	Com tẻ	Bò hầm khoai tây cà rốt	Đậu rán rim mắm hành		Canh cải cúc nấu thịt bò	Sữa chua uống Vinamilk
Năm	14/3/2019	Com tẻ	Cá chiên giòn	Muối vùng	Su su cà rốt xào	Canh cải xanh nấu cá	Bánh mỳ bơ ruốc
Sáu	15/3/2019	Com tẻ	Thịt gà sốt chua ngọt		Su hào cà rốt xào thịt bò	Canh bí nấu gà	Sữa chua uống Vinamilk
Hai	18/3/2019	Com tẻ	Đậu sốt cà chua	Thịt bò xào ngũ sắc		Canh bầu nấu bột tôm	Sữa chua uống Vinamilk
Ba	19/3/2019	Com tẻ	Thịt gà chiên giòn		Bắp cải cà rốt xào	Canh bí nấu gà	Bánh mỳ bơ ruốc
Tư	20/3/2019	Com tẻ	Trứng tráng hành	Chả mực	Rau muống xào	Canh me chua	Sữa chua uống Vinamilk
Năm	21/3/2019	Com tẻ	Cà rô phi chiên giòn		Cà rốt giá xào miền	Canh cải xanh nấu cá	Chuối +Bánh su kem
Sáu	22/3/2019	Com tẻ	Thịt gà rang gừng	Lạc chao dầu	Su su cà rốt xào	Canh bí xanh nấu gà	Sữa chua Vinamilk
Hai	25/3/2019	Com tẻ	Thịt bò hầm khoai tây cà rốt	Đậu rán sốt cà chua		Canh bí nấu bột tôm	Sữa chua uống Vinamilk
Ba	26/3/2019	Com tẻ	Trứng cut kho tàu	Cà rô phi chiên giòn	Rau muống xào	Canh me chua	Bánh ga tô
Tư	27/3/2019	Com tẻ	Thịt gà sốt me	Lạc chao dầu	Bắp cải cà rốt xào	Canh bí nấu gà	Sữa chua uống Vinamilk
Năm	28/3/2019	Com tẻ	Chả cá viên sốt cà chua	Trứng tráng hành	Su su cà rốt xào	Canh cải xanh	Chuối +Bánh Solite
Sáu	29/3/2019	Phở	Phở gà				Bánh mỳ bơ ruốc

Chú ý: Rau và canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do biến động thời tiết

CÔNG TY TNHH THỰC PHẨM MINH THOA

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG


GIÁM ĐỐC
Phạm Kim Thoa


PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Đặng Thị Thanh

THỰC ĐƠN THÁNG 3
TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐO THỊ VIỆT HƯNG
(Từ ngày 4 / 3 /2019 đến ngày 29 / 3 / 2019)

THỨ	NGÀY	MÓN 1	MÓN MẶN 2	MÓN MẶN 3	MÓN XÀO	MÓN CÀNH	BỮA PHỤ
Hai	04/03/2019	Com tẻ	Chả cá sốt cà chua	Thịt băm rang xả	Bắp cải cà rốt xào	Canh thịt nấu chua	Sữa chua uống Vinamilk
Ba	05/03/2019	Com tẻ	Thịt gà om nấm		Su su cà rốt xào thịt bò	Canh bí nấu gà	Bánh mỳ bơ ruốc
Tư	06/03/2019	Com tẻ	Cá rô phi chiên giòn		Rau muống xào thịt bò	Canh me chua	Sữa chua uống Vinamilk
Năm	07/03/2019	Com tẻ	Đậu sốt cà chua	Trứng tráng hành	Su hào cà rốt xào	Canh cải xanh nấu thịt	Chuối +Bánh
Sáu	08/03/2019	Com tẻ	Thịt gà chiên giòn	Muối vùng	Cải thảo cà rốt xào	Khoai tây cà rốt nấu xưm	Sữa chua uống Vinamilk
Hai	03/11/2019	Com tẻ	Trứng chim cút kho	Chả cá viên sốt cà chua	Rau muống xào	Canh me chua	Sữa chua uống Vinamilk
Ba	03/12/2019	Com tẻ	Thịt gà chiên giòn		Bắp cải cà rốt xào	Canh bí nấu gà	Bánh ga tô
Tư	13/3/2019	Com tẻ	Bò hầm khoai tây cà rốt	Đậu rán rim mắm hành		Canh cải cúc nấu thịt bò	Sữa chua uống Vinamilk
Năm	14/3/2019	Com tẻ	Cá chiên giòn	Muối vùng	Su su cà rốt xào	Canh cải xanh nấu cá	Bánh mỳ bơ ruốc
Sáu	15/3/2019	Com tẻ	Thịt gà sốt chua ngọt		Su hào cà rốt xào thịt bò	Canh bí nấu gà	Sữa chua uống Vinamilk
Hai	18/3/2019	Com tẻ	Đậu sốt cà chua	Thịt bò xào ngũ sắc		Canh bầu nấu bột tôm	Sữa chua uống Vinamilk
Ba	19/3/2019	Com tẻ	Thịt gà chiên giòn		Bắp cải cà rốt xào	Canh bí nấu gà	Bánh mỳ bơ ruốc
Tư	20/3/2019	Com tẻ	Trứng tráng hành	Chả mực	Rau muống xào	Canh me chua	Sữa chua uống Vinamilk
Năm	21/3/2019	Com tẻ	Cá rô phi chiên giòn		Cà rốt giả xào miến	Canh cải xanh nấu cá	Chuối +Bánh su kem
Sáu	22/3/2019	Com tẻ	Thịt gà rang gừng	Lạc chao dầu	Su su cà rốt xào	Canh bí xanh nấu gà	Sữa chua Vinamilk
Hai	25/3/2019	Com tẻ	Thịt bò hầm khoai tây cà rốt	Đậu rán sốt cà chua		Canh bí nấu bột tôm	Sữa chua uống Vinamilk
Ba	26/3/2019	Com tẻ	Trứng cút kho tàu	Cá rô phi chiên giòn	Rau muống xào	Canh me chua	Bánh ga tô
Tư	27/3/2019	Com tẻ	Thịt gà sốt me	Lạc chao dầu	Bắp cải cà rốt xào	Canh bí nấu gà	Sữa chua uống Vinamilk
Năm	28/3/2019	Com tẻ	Chả cá viên sốt cà chua	Trứng tráng hành	Su su cà rốt xào	Canh cải xanh	Chuối +Bánh Solite
Sáu	29/3/2019	Phở	Phở gà				Bánh mỳ bơ ruốc

Chú ý: Rau và canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do biến động thời tiết

CÔNG TY TNHH THỰC PHẨM MINH THOA

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐO THỊ VIỆT HƯNG

GIÁM ĐỐC
Phạm Kim Thoa

PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Đặng Thị Thanh